

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Globalisasi sekarang ini melakukan tindakan kekerasan merupakan hal yang biasa terjadi dimana-mana, seperti mengamuk ataupun merusak, kita dapat melihat banyaknya kasus kekerasan, pembunuhan, dan penganiayaan setiap harinya yang disiarkan di televisi kebanyakan dipicu oleh kemarahan atau emosi yang tak dapat dibendung.

Perubahan jaman yang disertai dengan krisis ekonomi saat ini, semakin banyaknya pengangguran, kenaikan harga barang yang meresahkan dan tuntutan pemenuhan kebutuhan hidup yang semakin mencekik. Purwanto dan Mulyono (2006) menyatakan tekanan-tekanan yang seperti ini menyebabkan banyak orang mudah menimbulkan emosi yang tidak terkendali, hanya karena masalah sepele saja orang tidak dapat menahan emosinya dan meluapkan kemarahannya dalam berbagai bentuk perilaku negatif bahkan sadis. Dyer (Safaria dan Saputra, 2009) menambahkan bahwa reaksi emosi marah ini merupakan suatu reaksi terhadap frustrasi yang tertatih dimana seseorang berbuat dengan cara-cara yang tidak ia inginkan. Seseorang yang sangat marah tidak dapat mengendalikan perbuatannya, orang yang tidak dapat mengontrol perbuatannya adalah orang yang mengalami kegilaan.

Handayani (Panca, 2011) menyebutkan hasil survei yang dilakukan oleh Yayasan Cahaya Perempuan Women's Crisis Center Bengkulu mencatat kasus kekerasan dan penganiayaan terhadap perempuan di Provinsi Bengkulu pada 2010 meningkat 100 persen dari tahun sebelumnya. Data yang terhimpun selama 2010

menunjukkan adanya peningkatan angka kekerasan dan penganiayaan terhadap perempuan. Ia mengatakan, sekitar 50 persen atau 103 kasus kekerasan dan penganiayaan terhadap perempuan dan anak terjadi dalam rumah tangga. Kasus itu terbagi menjadi kekerasan terhadap istri mencapai 74 persen atau 76 kasus, sekitar 13 persen atau 15 kasus kekerasan seksual terhadap anak kandung atau tiri dan kekerasan penganiayaan terhadap anak sebanyak 13 persen atau 15 kasus, kebanyakan motif yang terjadi karena emosi para pelaku yang tak terbendung hingga melakukan tindak kekerasan. Hal ini sesuai dengan pernyataan Goleman (Salamah, 2009) yang menyatakan bahwa emosi itu mendorong perubahan untuk mencerna atau menyerang sesuatu dengan melakukan suatu tindakan tertentu. Hal ini menunjukkan suatu kecenderungan dalam bertindak merupakan hal yang mutlak dalam emosi.

Gymnastiar (Purwanto dan Mulyono, 2006) mengatakan bahwa emosi manusia sudah dimiliki sejak lahir. Emosi merupakan reaksi dari perasaan kesal yang memuncak ketika ditemui hal-hal yang tidak selaras dengan keinginan dan pandangan-pandangannya, dimana kenyataannya tidak sesuai dengan apa yang diharapkan oleh individu, yang memotivasi individu tersebut untuk bertindak. Hal ini sesuai dengan Purwanto dan Mulyono (2006) menyatakan bahwa emosi menimbulkan penyerangan dan penyiksaan guna mengobati apa yang ada didalam hati.

Emet (2010) menjelaskan emosi merupakan sinyal komunikasi yang berasal dari pikiran bawah sadar. Setiap emosi memiliki makna dan tujuan yang sangat spesifik yang sangat bermanfaat bagi kita sendiri, namun tidak banyak orang tahu atau benar-benar mengerti makna yang terkandung dalam setiap emosi. Terjadi saat ini dapat dilihat di jalan raya, kantor, dirumah, banyak kejadian-kejadian seperti kekerasan, penganiayaan, perkelahian dimana setiap individu tersebut kurang bisa

mengendalikan emosinya. Orang yang tidak bisa mengendalikan emosi akan mudah gelap mata, dan berpikir irrasional, karena secara langsung emosi mempengaruhi logika seseorang. Chia (Safaria dan Saputra, 2009) menyatakan emosi didefinisikan sebagai setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu dari setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap. Emosi kemudian dikatakan sebagai sebuah energi yang terus bergerak dan bergetar.

Widyarini (2011) menjelaskan ekspresi emosi yang meledak-ledak tidak dapat diterima oleh masyarakat jika ekspresi emosi itu berlebihan dan dapat menimbulkan kerugian atau bahaya bagi orang disekitarnya. Itulah sebabnya diperlukan pengendalian emosi, bukan hanya untuk mengurangi ekspresi emosi yang tidak diharapkan, melainkan juga mengendalikan beberapa bentuk emosi yang sering kali menyulitkan diri kita sendiri, seperti kemarahan, kecemasan, benci, dan rasa jijik.

Nuryoto (Purwanto dan Mulyono, 2006) menjelaskan bahwa pengendalian emosi memang harus dilakukan oleh setiap individu, karena kalau tidak, akan menimbulkan dampak yang mungkin membahayakan baik secara psikologis maupun sosial. Mu'tadin (2002) menjelaskan bahwa pengendalian emosi adalah kemampuan untuk memonitor apa yang dirasakan dalam semua peristiwa hidup untuk memperoleh pengetahuan psikologis dan pemahaman akan diri sendiri. Pengendalian emosi berarti menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat.

Gohm dan Clore (Safaria dan Saputra, 2009) menyatakan bahwa individu jika lebih banyak merasakan efek negatif dan tidak mampu mengendalikan emosi seperti marah, benci, dendam, dan kecewa maka individu akan diliputi oleh suasana psikologis yang tidak nyaman dan tidak menyenangkan. Akibatnya, individu akan terasa sulit merasakan kepuasan, ketenangan dan kebahagiaan dalam hidupnya.

Shapiro (Safaria dan Saputra, 2009) menegaskan bahwa individu yang memiliki kemampuan mengendalikan emosi yang baik akan lebih cakap menangani ketegangan emosi, karena kemampuan mengendalikan emosi ini akan mendukung individu menghadapi dan memecahkan konflik interpersonal dan kehidupan secara efektif. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan kemampuan mengendalikan emosi yang baik cenderung berada dalam kondisi bahagia, lebih percaya diri, dan lebih sukses. Individu yang mengendalikan emosi yang baik dapat mengontrol emosi serta mampu menyeimbangkannya. Individu yang mampu mengendalikan emosinya akan lebih objektif dan realistis dalam menganalisis permasalahannya. Kemampuan menganalisis permasalahan secara objektif dan realistis ini akan mendorong individu mampu menyelesaikan masalah dengan baik, sebaliknya individu yang tidak dapat mengendalikan emosinya membuat individu itu tidak mampu memecahkan permasalahan secara efektif.

Setiap agama mengajarkan seseorang untuk dapat mengontrol emosinya, Krause (Ikhwanisifa, 2008) menyatakan faktor yang mempengaruhi pengendalian emosi seseorang diantaranya tingkat religiusitas, yaitu yang tinggi tingkat religiusitasnya akan berusaha untuk menampilkan emosi yang tidak berlebihan bila dibandingkan dengan orang yang tingkat religiusitasnya rendah. Glock dan Stark (Ancok dan Suroso, 2005) menyatakan religiusitas sendiri memiliki lima dimensi dan salah satunya adalah dimensi praktek agama. Dimensi ini mencakup perilaku pemujaan, ketaatan dan hal-hal yang dilakukan orang untuk menunjukkan komitmen terhadap agama yang dianutnya. Dalam agama islam, dimensi peribadatan (praktek ibadah) salah satunya menyangkut dengan menegakkan shalat, yang merupakan salah

satu cara yang dapat digunakan untuk mengendalikan emosi dengan cara mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Qutub (Sangkan, 2006) manusia melalui shalat mencari jalan spiritualitas, kekuatan rohani, ketenangan batin, dan kebahagiaan hakiki, dalam prosesi shalat sebagaimana dicontohkan Rasulullah SAW: *"Shalatlah kalian sebagaimana aku shalat"* (Al-Hadits) dan firman Allah: *"Tegakkanlah shalat untuk mengingat-Ku"* dan *"Ketahuilah bahwa dengan mengingat-Ku, hati akan tenang"* (Al-Qur'an).

Shalat akan membuat manusia mendapatkan manfaat dan hikmah terhadap perilaku mentalnya. Ayatnya jelas, bahwa shalat mampu mengubah perilaku yang tidak baik menjadi orang yang berakhlak mulia. Rasulullah begitu yakin bahwa shalat merupakan jalan yang ampuh untuk mengubah perilaku manusia yang tidak baik menjadi berakhlak mulia. Sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an (Al Ankabuut 29:45) yang artinya: *"Sesungguhnya shalat memiliki kekuatan mengubah perilaku manusia dari perbuatan keji dan mungkar"* (Al Ankabuut 29:45).

Ayat-ayat dalam Al-Qur'an lainnya yang menjelaskan mengenai dzikrullah, menyatakan bahwa dzikir kepada Allah sangat baik untuk memberikan efek menenangkan jiwa dan menyebabkan Allah selalu merespon panggilannya. Sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an (Arra'd 13:28) yang artinya : *"(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram (tenang) dengan mengingat Allah, ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram"* (Arra'd 13:28)

Sangkan (2006) menjelaskan shalat merupakan suatu aktivitas jiwa (*soul*) yang termasuk dalam kajian ilmu psikologi transpersonal, karena shalat adalah persoalan perjalanan spiritual yang penuh makna yang dilakukan oleh seseorang manusia untuk

menemui Tuhan semesta alam. Shalat dapat menjernihkan jiwa dan mengangkat peshalat mencapai taraf kesadaran yang lebih tinggi (*altered stated of consciouness*) dan pengalaman puncak (*peak experience*). Shalat memiliki kemampuan untuk mengurangi kecemasan karena terdapat lima unsur didalamnya yaitu : meditasi atau do'a yang teratur, relaksasi melalui gerakan-gerakan shalat, hetero atau autosugesti dalam bacaan shalat, group terapi dalam shalat berjamaah atau dalam shalat sendirianpun minimal ada aku dan Allah, dan hydroterapy dalam berwudhu sebelum shalat.

Menegakkan shalat dengan khusyu' diharapkan bisa dilakukan oleh setiap manusia sesuai dengan perintah Allah. Keseriusan dalam menegakkan shalat dengan baik akan menghasilkan rasa sambung dan khusyu', dengan menegakkan shalat dengan khusyu' akan memberikan ketenangan hati pada kita. Shalat merupakan perintah Allah yang memiliki tujuan akhir yaitu supaya kita bahagia dan tenang. Dalam menegakkan shalat kita sebenarnya dituntut bisa khusyu', meredam amarah dan berakhlak mulia. Sebagaimana yang dijelaskan dalam Al-Qur'an (Al Baqarah ayat 45-46) yang artinya : *"jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali orang-orang yang khusyu', (yaitu) orang-orang yang meyakini, bahwa mereka akan menemui Tuhannya, dan bahwa mereka akan kembali kepada-Nya"* (Al Baqarah ayat 45-46)

Arifin (Sangkan, 2006) menambahkan bahwa orang-orang beriman yang khusyu' dalam shalatnya maka ia akan meraih kemenangan, menurutnya hanya orang yang beriman yang merindukan shalat, dengan menyebut dan mengingat Allah dari takbir hingga salam, dan shalat yang khusyu' dengan memahami makna shalat dari takbir hingga salam. Pendapat ini didasari oleh firman Allah dalam Al-Qur'an (Al

mu'min 1-2) yang artinya : *“Sesungguhnya beruntunglah orang orang yang beriman,”(yaitu) orang orang khusyu' dalam sembahyangnya.” (Al mu'min 1-2)*

Khusyu' sesungguhnya merupakan salah satu dari amalan shalat wajib dan harus disertai dengan ikhlas, ketika seseorang beramal hendaknya khusyu' dan ikhlas karena Allah. Arifin (Sangkan, 2006) mengatakan bahwa puncak dari kekhusyu'an adalah Akhlakul Karimah dan inilah inti dari ibadah, do'a, dzikir dan ilmu. Imam Ali mengatakan *“sungguh orang yang berdusta di pagi hari tidak akan khusyu' shalat di siang hari”*. Betapa hebatnya pengaruh dusta dalam shalat, maka shalat dengan khusyu' akan melahirkan akhlak yang mulia, dan akhlak yang mulia buah dari kekhusyu'an. Seseorang yang menegakkan shalat dengan khusyu' akan memperoleh ketenangan dan ketentraman jiwa yang terpancar dari akhlakul karimah.

Khusyu' dalam shalat sangat diinginkan oleh setiap mukmin, karena dengan khusyu' kita dapat benar-benar merasakan bahwa shalat adalah sebagai penolong, sehingga banyak masyarakat yang tertarik untuk mengikuti halaqah jamaah shalat khusyu'. Halaqah jamaah shalat khusyu' yang di Surakarta hanya ada satu, yaitu di Masjid Fatimah. Kegiatan tersebut dilaksanakan setiap senin malam, yang berisi tentang ceramah dan pengajian yang bertujuan untuk mendapatkan khusyu' didalam shalat.

Seperti yang diungkapkan oleh saudara E (32 tahun) yang merupakan salah satu dari anggota qalaqah jamaah shalat khusyu di Masjid Fatimah Surakarta yang mengatakan :

“Setelah mengikuti jamaah sholat khusyu' pengalaman saya rasakan adalah lebih bisa sabar dan tenang, kalau dulu sebelum mengikut jamaah sholat khusyu' saya kurang bisa tenang, mudah cemas, takut menghadapi hidup,

semangat yang rendah. Saat emosi dulu juga sulit untuk mengendalikannya, serba bingung mengatasinya saat marah. Tapi sekarang setelah ikut kurang lebih 2 tahun ada perkembangan pada diri saya yaitu lebih sabar, tenang, lebih gembira, lebih berani, tidak takut dan lebih bersemangat dalam menjalani hidup. Selain itu, pikiran juga jadi jernih, kemudian lebih bersemangat dalam bekerja, saya yakin dan pasrah kepada Allah dalam menghadapi sesuatu dan menyerahkan sepenuhnya kepada-Nya”

Hasil yang dapat diperoleh dari saudara E adalah menjadi lebih sabar, tenang dalam menghadapi emosi yang muncul, pikiran menjadi jernih, lebih bersemangat dalam menjalani hidup, serta yakin dan pasrah menghadapi sesuatu dan menyerahkannya kepada Allah.

Orang yang menghadiri serta menjadi anggota dalam halaqah jamaah shalat khusyu’ merupakan kumpulan banyak orang yang terdiri dari berbagai kalangan lapisan masyarakat yang beragam di Surakarta, tidak ada pengecualian. Kegiatan halaqah jamaah shalat khusyu’ selain pertemuan terdapat juga pelatihan akan menegakkan shalat dengan khusyu’ yang masing-masing jamaah akan diberitahukan cara-cara dan gerakan-gerakan shalat yang benar dan khusyu’ seperti yang dijelaskan dalam Al-Qur’an yang disampaikan secara menarik, inovatif, inspiratif, serta tidak membosankan dan mudah dimengerti serta dilaksanakan, sehingga pengaruh dari pelatihan sholat tersebut dapat cepat memberikan suatu hasil serta pengaruh perubahan perilaku yang lebih baik maupun perubahan pikiran manusia dalam menghadapi permasalahan hidup.

Berdasarkan uraian yang disampaikan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “**Hubungan antara Kekhusyu’an Shalat dengan Pengendalian Emosi**”.

B. Tujuan penelitian

Tujuan yang ingin didapatkan dari latar belakang masalah di atas adalah

Untuk mengetahui hubungan antara kekhusyu’an shalat dengan pengendalian emosi.

C. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah :

1. Bagi keilmuan psikologi, hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan kontribusi keilmuan guna memperkaya khasanah hasil penelitian di bidang psikologi islam khususnya yang berkaitan dengan dengan kekhusyu’an menjalankan shalat dengan pengendalian emosi
2. Bagi jamaah shalat khusyu’, diharapkan dapat semakin meningkatkan dan mengembangkan metode shalat khusyu’ sebagai salah satu media dalam mengendalikan emosi.
3. Bagi peneliti selanjutnya, dapat digunakan sebagai informasi dan sebagai pijakan akan penelitian selanjutnya agar lebih komprehensif dan bermanfaat lagi bagi masyarakat luas.